



## **Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison

*Aude Selly*

Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison Aude Selly

 [Télécharger Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn ...pdf](#)

 [Lire en ligne Quand le travail vous tue: Histoire d'un bu ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison** Aude Selly

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

« De retour d'un week-end, les yeux ouverts depuis 5h00, impossible de me rendormir.

Je suis épuisée, je me sens mal, j'ai mal au ventre, je suis angoissée. Je n'ai pas envie de me lever. Mais je pars. Tôt. J'aurai du temps pour lire les mails et être tranquille. Je pense à tout ce qu'il y a à faire. Je suis seule. Les larmes me montent aux yeux.

Mais qu'est-ce qui m'arrive ?

*Tu n'aurais pas dû partir ce week-end, voilà, il va falloir que tu trouves de l'énergie maintenant*

Oui... mais où ?

J'ai une place assise, c'est reparti pour le trajet Colombes-Paris. 12 minutes.

Je ne me sens pas bien. Les larmes coulent, j'essaie d'éviter qu'on le remarque. Je suis paniquée.

*Je ne veux pas y aller*

Il y a tant à faire, et je dois assurer, merde.

*Je n'y arriverai jamais*

Je fonds en larmes. Je ne comprends plus rien. »

**L'histoire d'Aude Selly est exemplaire. Dramatiquement exemplaire. Passionnée, engagée, ambitieuse, dévouée, Aude s'est totalement consacrée à son activité professionnelle : la gestion des ressources humaines dans une société d'envergure internationale. A l'aube de ses 30 ans, elle y laissera sa santé, brisée par un burn out dévastateur qui l'amène à une tentative de suicide. Aujourd'hui en convalescence, elle se consacre à alerter les entreprises et les salariés sur les risques immédiats et à long terme de « l'épuisement professionnel »**

Extrait

Extrait de la préface du Docteur Brigitte Font Le Bret, Psychiatre

C'est un vendredi, nous nous étions donné rendez-vous à proximité du Salon du Livre, je connaissais juste son prénom et son nom. Lorsqu'elle est rentrée dans le café je savais que c'était elle. Elle s'est mise à parler j'ai eu l'impression de poursuivre la lecture de son livre. L'écrit et la parole deux modes d'expression qui chez Aude s'entremêlent.

J'ai lu *Quand le travail vous tue - Histoire d'un burn out et de sa guérison sans m'interrompre* comme lorsque j'écoute mes patients qui m'expliquent leurs souffrances au travail. Impossible d'arrêter la parole ou l'écrit sur ces questions, car il faut les accueillir lorsqu'enfin «ça sort». Le problème est bien là : sans espace d'accueil de la souffrance c'est le corps qui parle et de manière violente sous la forme de rejets bien souvent. Aude me dira d'ailleurs qu'elle a «vomi» son texte qui est devenu son livre.

Celui-ci ne nous plonge pas dans le monde du travail mais dans son travail, le sien, unique par définition car on n'aborde pas cette problématique par la généralité ou par une fiche métier. Chaque jour, chaque heure, chaque minute sont différentes, c'est la nature même du travail, même si certains rêvent de le cadrer par des procédures. C'est l'écart entre le travail prescrit et le travail réel qui va donner de la respiration ou de l'oppression à celui qui le fait.

Chaque détail dont parle Aude est important car il aide à comprendre ce qui s'y passe, rien n'est anecdotique. La résistance au réel et les solutions trouvées sont l'essence même du travail et chacune et chacun d'entre nous laissons là notre empreinte. C'est la plupart du temps la méconnaissance de ce processus et la croyance que le travail peut-être protocolisé pour tous qui sont source de souffrance.

Aude aime son travail, elle a une grande conscience professionnelle alors elle mange de plus en plus mal, elle finit de plus en plus tard, elle amène des dossiers chez elle. En fait elle est entrée dans le processus de l'épuisement sans s'en rendre compte car à cette étape là on pense que «s'investir encore plus» va permettre de résoudre les problèmes et on dit aux proches que c'est contextuel, que cela ira mieux après. Mais cet après ne viendra pas pour Aude, elle va se retrouver face à un mur, sa hauteur et sa dureté le rendent infranchissable. Elle s'y cogne à vouloir en perdre la vie.

Une longue épreuve de reconstruction démarre alors pour Aude et son livre en fait partie. Partager ce qu'elle a vécu avec des lecteurs est pour elle un cri d'alarme pour dire stop à tous les blessés du travail qui gardent pour eux leurs douleurs pensant bien souvent que c'est leur faute car ils ne sont pas assez «performants».

Présentation de l'éditeur

« De retour d'un week-end, les yeux ouverts depuis 5h00, impossible de me rendormir.

Je suis épuisée, je me sens mal, j'ai mal au ventre, je suis angoissée. Je n'ai pas envie de me lever. Mais je pars. Tôt. J'aurai du temps pour lire les mails et être tranquille. Je pense à tout ce qu'il y a à faire. Je suis seule. Les larmes me montent aux yeux.

Mais qu'est-ce qui m'arrive ?

*Tu n'aurais pas dû partir ce week-end, voilà, il va falloir que tu trouves de l'énergie maintenant*

Oui... mais où ?

J'ai une place assise, c'est reparti pour le trajet Colombes-Paris. 12 minutes.

Je ne me sens pas bien. Les larmes coulent, j'essaie d'éviter qu'on le remarque. Je suis paniquée.

*Je ne veux pas y aller*

Il y a tant à faire, et je dois assurer, merde.

*Je n'y arriverai jamais*

Je fonds en larmes. Je ne comprends plus rien. »

**L'histoire d'Aude Selly est exemplaire. Dramatiquement exemplaire. Passionnée, engagée, ambitieuse, dévouée, Aude s'est totalement consacrée à son activité professionnelle : la gestion des ressources humaines dans une société d'envergure internationale. A l'aube de ses 30 ans, elle y laissera sa santé, brisée par un burn out dévastateur qui l'amène à une tentative de suicide. Aujourd'hui en convalescence, elle se consacre à alerter les entreprises et les salariés sur les risques immédiats et à long terme de « l'épuisement professionnel »**

Download and Read Online Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison Aude Selly #8DXH01LA7R9

Lire Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison par Aude Selly pour ebook en ligne  
Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison par Aude Selly Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison par Aude Selly à lire en ligne.  
Online Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison par Aude Selly ebook Téléchargement PDF  
Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison par Aude Selly Doc  
Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison par Aude Selly Mobipocket  
Quand le travail vous tue: Histoire d'un burn out et de sa guérison par Aude Selly EPub

**8DXH01LA7R98DXH01LA7R98DXH01LA7R9**